

## 子供のSOS相談窓口

いじめで困ったり、ともだちや先生のことによって不安や悩みがあったりしたら、  
一人で悩まず、いつでもすぐ相談してください。



● 【自治体のSNS相談】[QR]

● 【民間の相談窓口】[QR]



● 【24時間子供SOSダイヤル】

なやみいおう

0120-0-78310（通話料無料）

※こちらの相談は匿名でできます。もし、学校のスクールカウンセラーに相談したい場合は、〇〇までお知らせください。

民間団体による相談窓口としては、例えば、文部科学省のHP（[子供（こども）のSOSの相談窓口（そうだんまどぐち）](#)）では、以下のような以下のようなウェブチャットによる相談窓口を紹介しております。



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

- [こころのほっとチャット（東京メンタルヘルス・スクエア）](#)
- [悩み相談と心の対話の場所 | NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア \(npo-tms.or.jp\)](#)
- [生きづらびっと（自殺対策支援センターライフリンク）](#)
- [生きづらびっと \(yoriso-chat.jp\)](#)
- [あなたのいばしょチャット相談（特定非営利活動法人あなたのいばしょ）](#)
- [あなたのいばしょ | 24時間365日無料・匿名のチャット相談 \(talkme.jp\)](#)